



給食こんだて

令和5年

いちごえ保育園 分園

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル	保育乳・バナナ コッペパン 保育乳	鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	16	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	保育乳・バナナ 黒糖アガラサー 保育乳	鮭 豆腐 卵 もずく	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ スイカ
2	スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	保育乳・バナナ しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	17	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル	保育乳・バナナ くろ棒・バナナ 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
3	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	保育乳・バナナ 焼き芋 保育乳	豚もも肉 チーズ わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	19	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンブキン豆乳スープ バナナ	保育乳・バナナ パースデーケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	◎ロールパン(超熟) じゃが芋 精白米 強化米	人参 ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ
5	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	保育乳・バナナ 黒糖蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス にがうり 白菜 パセリ Cコーン缶 ネーブル	20	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルト蒸しパン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ スイカ
6	マージンごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ くずもち 保育乳	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス 白菜 きゅうり パナ	21	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ ジャムケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ	人参 もやし ブロッコリー パン缶 油揚げ 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
7	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご	保育乳・バナナ 人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご	22	チキンカレー(強化米) スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ	保育乳・バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
8	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ バナナ	保育乳・バナナ 大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 バナナ	23	慰霊の日				
9	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ	24	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル		ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 練りごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト ねぎ 大根 昆布 ネーブル
10	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	保育乳・バナナ カルシウムせんべい バナナ 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル	26	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル	保育乳・バナナ キャロットサンド 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル
12	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ サーターアランダギー 保育乳	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン 大根 ネーブル	27	マージンごはん お魚バーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ スイートポテト 保育乳	魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ スイカ
13	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご	保育乳・バナナ いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ(卵不使用)	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご	28	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル
14	へちまどんぶり(強化米) くずきりの甘酢あえ 鶏とレタスのスープ バナナ	保育乳・バナナ 揚げパン りんごジュース 保育乳・バナナ	鶏ひき肉 わかめ ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 くずきり	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ	29	黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ バナナ	保育乳・バナナ お麩ラスク 固形ヨーグルト 保育乳・バナナ	豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	長ねぎ 人参 GP トマト きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
15	弁当会	保育乳・バナナ オートミールスナック 保育乳				30	磯ごはん 鶏肉のさつぱり煮 人参シリシリー(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン	保育乳・バナナ ちんすこう(ココア風味) 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 にがうり キャベツ もやし トマト 大根 ブロッコリー えのきたけ パイン

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。



★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

